

Slasni sladoled za uživanje bez grižnje savjesti

Sezona je nice creama! Ako do sada još niste postali ovisni o ovoj zdravoj verziji sladoleda, u kojem možete uživati bez grižnje savjesti, vrijeme je da postanete! Za zdravi sladoled, bez šećera i masnoća, jednostavan za pripremu i fantastičnog okusa, trebaju vam zrele, čak i prezrele, banane i dobar blender

Baza svakog *nice creama* su banane. Potražite one sa smeđim točkicama, one koje su snižene jer ih nitko ne želi - to su banane koje trebate. Kupite puno banana, koliko god vam stane u zamrzivač, jer kada prvi puta napravite ovaj sladoled bit ćete sretni da imate veliku zalihu. Banane ogulite i narežite na ploškice. Ubacite ih u vrećice za zamrzavanje i smrznite. Prije pripreme *nice creama* banane bi trebale ostati u zamrzivaču preko noći.

Iako su samo banane sasvim dovoljne za ukusan sladoled, uvijek je zanimljivo eksperimentirati s okusima. Mašti na volju, možete dodati voće, likere, orašaste plodove, začine... Voće koje želite dodati bananama također smrznite. Jagode, maline i ostalo bobičasto voće operite i smrznite. Ostalo voće očistite, narežite na manje komade i tek onda smrznite. Vašem blenderu biti će lakše kada je voće u manjim komadima.

Ako niste ljubitelj banana ne brinite, smrzavanjem i miksanjem smrznutih banana njihov okus postaje manje intenzivan. Za pripremu sladoleda ubacite banane i voće po želji u blender i miksajte. Uvijek je dobro započeti pulsiranjem blendera kako bi lakše dobili kremastu teksturu sladoleda. Nakon miksanja sladoled je spreman za konzumaciju! Ako želite da sladoled ima teksturu klasičnog kremastog sladoleda neka svi sastojci prije miksanja budu smrznuti, za teksturu ledenog smoothiea smrznutim bananama dodajte svježije voće. U receptu je korištena šalica od 220 ml.

Nice cream od jagoda i manga

1. sloj:

- 1 šalica smrznutih, narezanih banana
- 1 šalica smrznutih jagoda

2. sloj:

- 1 šalica smrznutih, narezanih banana
- 2 smrznute jagode

3. sloj:

- 1 šalica smrznutih, narezanih banana
- ½ svježeg manga

Priprema: U blender ubacite sastojke za prvi sloj, miksajte dok smjesa ne postane kremasta, prebacite u visoku čašu za posluživanje i stavite u zamrzivač dok pripremate drugi sloj. Ubacite sastojke za drugi sloj u blender, miksajte i izlijte na prvi sloj. Opet stavite u zamrzivač. Miksajte u blenderu sastojke za treći sloj, izlijte tako da napunite čašu do vrha i poslužite.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com